## 14.055 Závin kysnutý s makovou plnkou
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| múka polohrubá | 7,50 | 7,50 | 9,50 | 9,50 | 10,50 | 10,50 | 12,50 | 12,50 |
| mlieko | 4,00 | 4,00 | 5,50 | 5,50 | 6,50 | 6,50 | 8,50 | 8,50 |
| tuk | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,10 | 1,10 |
| soľ | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| droždie | 0,35 | 0,35 | 0,45 | 0,45 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| vajcia | 8 | 0,40 | 12 | 0,60 | 14 | 0,70 | 16 | 0,80 |
| cukor kryštálový | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 0,90 | 0,90 | 1,10 | 1,10 |
| múka na dosku | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| cukor na posýpku | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| olej na plech | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| plnka: | | | | | | | | |
| mak | 2,50 | 2,50 | 3,50 | 3,50 | 4,00 | 4,00 | 4,50 | 4,50 |
| cukor kryštálový | 1,20 | 1,20 | 1,60 | 1,60 | 2,20 | 2,20 | 2,50 | 2,50 |
| cukor vanilkový | 0,02 | 0,02 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| lekvár slivkový | 1,20 | 1,20 | 1,50 | 1,50 | 1,70 | 1,70 | 2,00 | 2,00 |
| hmotnosť porcie v g | 130 | | 200 | | 230 | | 290 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Do časti vlažného mlieka pridáme trochu cukru, rozdrobené droždie a zamiešame. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme cukor, žĺtka, roztopený tuk, vykysnutý kvások a soľ. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme na diely, rozvaľkáme, naplníme plnkou, zvinieme a dáme na vymastený plech. Potrieme tukom, necháme vykysnúť a upečieme. Po vychladnutí krájame na porcie a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.
Plnka maková: do pomletého maku zamiešame slivkový lekvár, kryštálový, vanilkový cukor a natrieme na pripravené cesto.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 2076 | 498 | 9,99 | 9,9 | 0,0 | 89,7 | 2,0 | 101,4 | 1,1 | 0,024 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | 0,7 |
| **B** | 272 | 653 | 12,9 | 13,9 | 0,0 | 115, | 2,5 | 138, | 1,4 | 0,03 | 0,1 | 0,2 | 0,8 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | | 9 | | | 6 | | 9 | | 3 | | | | |
| **C** | 3153 | 757 | 14,63 | 16,5 | 0,0 | 133,6 | 2,8 | 161,0 | 1,6 | 0,038 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 1,0 |
| **D** | 3734 | 896 | 17,56 | 19,3 | 0,0 | 158,5 | 3,3 | 197,0 | 1,9 | 0,046 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 1,2 |